

Lama

e-Mage dit

Votre siège est peut-être trop bas !
Montez-le un petit peu, si possible. Sinon placez un coussin dessus.
Voilà, maintenant, vous pouvez plus facilement basculer le bassin vers l'avant, avec les mains sur les hanches.
Redressez votre dos et grandissez-vous.

Biche

e-Mage dit

Tenez-vous droit(e), un bras tendu au-dessus de la tête près de l'oreille.
Pliez l'autre bras et posez la main bien à plat le plus haut possible sur les côtes.
Poussez vers le haut et inclinez-vous légèrement du côté du bras plié en soufflant. Gardez la position, inspirez et soufflez. Trois fois.
Recommencez de l'autre côté.

Coq

e-Mage dit

Placez vos mains sous le menton avec les coudes bien en hauteur
Redressez-vous, puis tournez doucement d'un côté en regardant loin derrière vous, en soufflant. Revenez en inspirant et tournez de l'autre côté.

Héron

e-Mage dit

Tendez bien une jambe et basculez le bassin en avant (comme dans le Lama) !
Creusez le bas du dos et essayez de vous pencher doucement vers l'avant sans plier le dos; ça tire derrière le genou.
Maintenez l'éirement et respirez plusieurs fois.
Voilà, vous savez maintenant où se trouvent les muscles ichio-jambiers.

Phoque

e-Mage dit

Bougez le bassin de droite à gauche en dansant d'une fesse sur l'autre.
Quand la fesse droite appuie sur le siège, l'épaule droite monte vers l'oreille; la fesse gauche se soulève du siège et l'épaule gauche descend.

e-Mage M'Ton Dos Bien-Être

Cigale

e-Mage dit

Mettez vos mains dans le dos, paume contre paume, doigts vers le haut.
Et montez-les, le plus haut possible.
Appuyez fort les mains l'une contre l'autre, en soufflant, et serrez les coudes en arrière. Cinq fois !

Orang Outang

e-Mage dit

Attrapez vos coudes avec les mains, au-dessus de la tête et faites un beau carré en haut.
Tirez les coudes derrière les oreilles et en haut, en inspirant, sans avancer la tête et encore plus en soufflant

Oiseau

e-Mage dit

Ouvrez les bras comme les ailes d'un oiseau en redressant votre dos et en inspirant. Puis, tournez les paumes de vos mains vers le plafond.
Ensuite, repliez les bras et croisez-les en soufflant. Recommencez plusieurs fois.

Singe

e-Mage dit

Attrapez vos épaules avec les mains et faites tourner vos coudes vers l'avant en vous penchant sur un côté puis sur l'autre.
Dans l'autre sens maintenant, faites tourner vos épaules vers l'arrière en vous redressant doucement.

Paon

e-Mage dit

Mettez-vous en boule avec le dos rond, laissez tomber la tête en avant et soufflez. Puis redressez-vous doucement en inspirant.
Levez les deux bras tout en haut, près des oreilles pour inspirer encore plus. Trois fois.

www.mtondos.com

Chouette

e-Mage dit

Vous êtes tout(e) crispé(e) avec vos épaules en avant !
Respirez un grand coup et soufflez doucement, à fond.
Relâchez vos épaules et étirez votre cou, menton rentré vers le sternum, tête droite.

Poisson

e-Mage dit

Laissez complètement tomber la tête en arrière sans plier le dos.
Détendez bien les épaules et laissez votre bouche s'ouvrir.
Puis faites chevaucher votre mâchoire du bas sur celle du haut.
Aller et retour plusieurs fois en soufflant.

Autruche

e-Mage dit

Attrapez vos coudes dans le dos avec les mains.
Et faites un beau carré en arrière que vous gardez en comptant jusqu'à dix.
Inspirez en gonflant le haut du thorax.

Condor

e-Mage dit

Imaginez que vous avez un grand cintre derrière la tête et dans le haut du dos.
Allongez les côtés du cintre en soufflant.
Descendez les épaules en les écartant au maximum des oreilles.

Girafe

e-Mage dit

Sans vous pencher, décalez tout le haut de ton corps à droite, en soufflant.
Gardez bien vos épaules horizontales. Et ne bougez pas le bassin.
Pareil à gauche.